

Питание — по сезону

Сегодня мы поговорим с главным диетологом министерства здравоохранения Свердловской области Ириной Бородиной о том, какого рациона придерживаться в холода, чтобы с успехом противостоять сезонным инфекциям.

Выбираем легкие белки

- Холодная погода часто становится причиной простуды. Особенно ей подвержен ослабленный организм. Значит в эту пору его нужно поддержать. Самый рациональный и простой способ такой поддержки - полноценное разнообразное питание, - начинает разговор Ирина Эдуардовна. - Прежде всего, обязательно завтракаем. Тем более, если предстоит выход на улицу. Завтрак должен быть богатым белком, сытным и в то же время легким. Это могут быть, к примеру, вареные яйца - не больше двух в день, творог жирностью 2,5 процента, каша. Белки - это основа для формирования в организме антител к вирусам и инфекциям. То есть они укрепляют наш иммунитет. Кроме того, богатая белками пища не дает нам переедать, дольше сохраняется чувство сытости.

Но белки, как замечает врач-диетолог, должны быть легкими. Не колбаса и мясо «с жирком», а куриная грудка, индейка, нежирные сорта рыбы. Растительными белками богаты бобовые - горох, фасоль, чечевица. Очень полезны и вкусны протертые супы на основе овощей, например, тыквенный.

Не хочется супа - пожалуйста, можно сделать сытное и не тяжелое для желудочно-кишечного тракта блюдо: отварить цветную капусту или брокколи, залить яйцом и обжарить. Готов полноценный, богатый витаминами и белками ужин.

Витаминное питье для профилактики

- Сейчас очень полезно пить больше теплых напитков, - продолжает Ирина Эдуардовна. - Отвар шиповника, богатый витамином С, морсы и компоты на основе ягод, фруктов, собранных нынче на садовом участке. Знаю, что многие садоводы замораживают часть урожая, самое время использовать его. Но если нет запасов - не беда, по-прежнему не потерял актуальности в холодное время года чай с лимоном и имбирем, которые можно купить в любом магазине. Еще одним аргументом в пользу такого теплого питья служит и особенность отопительного сезона: воздух в квартире становится сухим, организму требуется активнее пополнять запасы жидкости.

Хоть это - и не о питании, но врач предлагает не забывать и о физических упражнениях: утренняя зарядка помогает взбодриться на весь день. Да, не всегда хочется ее делать. Значит тем более двигаемся, не ленимся. Сделали зарядку, плотно позавтракали, попили теплого витаминного напитка, и можно отправляться по делам, никакие ветер и дождь со снегом нам не страшны.

Полезно - не значит безвкусно или пресно

Чтобы питание в холодное время года не казалось скучным, можно его разнообразить с помощью разных приправ и специй. Конечно, если нет противопоказаний со стороны желудочно-кишечного тракта.

Большой популярностью, как замечает И.Э Бородина, в последнее время у многих пользуется куркума. Эту специю можно добавлять в чай или кофе, некоторые употребляют ее саму по себе, запивая водой. Доказано, что куркума обладает

противовоспалительными свойствами, регулирует уровень сахара в крови, прекрасна как профилактическое средство в сезон простуд.

Понятно, что заменять специей лекарственные препараты, назначенные лечащим врачом, не нужно, а вот в качестве дополнительного средства - пожалуйста. Дозировка приема всегда индивидуальна, все зависит от собственной массы тела конкретного человека.

По-прежнему фаворитом натуральных противопростудных средств остается чеснок. Причем, лучше не разжевывать небольшой зубчик чеснока, а проглатывать целиком.

- Не забываем и о кисломолочных продуктах, - напоминает Ирина Эдуардовна. – Как известно, для состояния иммунитета важно, чтобы здоровым оставался кишечник. Бактерии, которые содержатся в кефире, йогурте и подобных продуктах, мягко очищают кишечник. Если есть проблемы с регулярным стулом, можно дополнительно принимать псиллиум, клетчатку.

В последнее время все больше сторонников приобретает такая форма сохранения урожая, как сушка фруктов, ягод, овощей, трав, грибов. По словам диетолога, при таком способе заготовки сохраняются все полезные вещества, витамины. Ломтики сушеного яблока и других даров сада очень хорошо употреблять в качестве перекуса, десерта к чаю. Но не нужно чрезмерно усердствовать, ведь следует помнить о том, что калорийность плодов и ягод после удаления из них влаги значительно увеличивается. Идеальная доза сухофруктов - одна горстка в день. То же самое можно сказать и о домашней пастиле, это - калорийный десерт, перебарщивать с которым не стоит.

«Солнечный» витамин для хмурого дня

Жаркие летние дни, напоенные солнечным светом, позади, значит помним о важности регулярного приема витамина D. Увы, этот витамин, какими бы яркими ни были минувшие летние месяцы, не накапливается в организме впрок. Значит, принимаем его постоянно, ведь жители Урала традиционно в нем нуждаются больше жителей южных регионов страны. Сейчас рекомендуется сделать предварительный анализ крови, чтобы определить существующий уровень витамина D в крови и уточнить дозировку дополнительного приема. Но и без анализа можно принимать, внимательно прочитав информацию на упаковке. Это касается и поливитаминов.

- Зима и ранняя весна – самые опасные с точки зрения подверженности организма инфекциям. Поэтому попить витамины для поддержания иммунитета будет полезно каждому, - советует врач-диетолог. – А еще обязательно высыпаться, по возможности избегать стрессовых ситуаций. Но если они возникли, постараться не принимать происходящее близко к сердцу.

Вкусно и полезно

И.Э. Бородина предлагает приготовить эти блюда. Сразу увидите, насколько вкусным может стать привычное блюдо, если его немного видоизменить.

Пюре из картофеля и цветной капусты

Потребуется: картофель крупный - 3 шт., капуста цветная свежая - 0,5 вилка, масло сливочное - 25 г, молоко - 0,5 стакана, соль - по вкусу. Вместо соли можно добавить травы или специи.

Приготовление: чистим картофель, цветную капусту разбираем на соцветия. Все закладываем в кастрюлю и варим до готовности. Готовим пюре, добавляя сливочное масло, молоко или овощной отвар. Подаем с мясом или рыбой.

Спагетти из кабачков

Потребуется: кабачок - 2 шт., помидор - 2 шт., чеснок - 2 зубка, масло растительное - 3 ст. ложки, соль - по вкусу.

Приготовление: на сковороде разогреть растительное масло. Чеснок пропустить через пресс или мелко нарезать и слегка обжарить в течение 1-2 минут.

Помидоры опустить на 1-2 минуты в кипяток, затем в холодную воду и очистить от шкурки. Нарезать помидоры соломкой. Добавить в сковороду к чесноку

Кабачок очистить от кожуры, нарезать тонкими длинными полосками с помощью терки для корейской моркови. Добавить в сковороду к томатам и чесноку, готовить еще 4-6 минут до мягкости кабачков. Кабачки на сковороде лучше не перемешивать или делать это с помощью кулинарных щипцов, чтоб не повредить нежные спагетти. Важно не переготовить кабачки: они должны быть мягкими, но при этом оставаться слегка хрустящими внутри.

Подавать такие спагетти горячими в качестве гарнира к мясу или рыбе, или в качестве самостоятельного блюда, украсив свежей зеленью.

Наталья Березнякова